डाक्टर शहद

(संशोधित संस्करण)

लेखक

डॉ० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०
प्राकृतिक चिकित्सा आचार्य
['डाक्टर नींबू', 'आदर्श रसोइया', 'दुग्ध-विज्ञान', 'उपवास-विज्ञान', 'गावों का आरोग्य' आदि पुस्तकों के रचयिता]

—:०:—

——:०:——

प्रकाशक—
तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ
उत्तराधिकारी—नवलकिशोर बुकडिपो, लखनऊ

श्रीमती कमला भार्गव द्वारा
तेजकुमार प्रेस (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ में मुद्रित

पंचम बार ३०००]   सन् १९९४

दो शब्द

अधिक नहीं, केवल तीन चम्मच ही शुद्ध शहद,
दूध में, जल में, अथवा रोटी के साथ,
रोज खाइए और लाभ को स्वयं अनुभव कीजिए।
बस ! इस सम्बन्ध में मुझे इतना ही कहना है।

रंजना-निवास
आइना बीबी का बाग,
हुसेन गंज, लखनऊ
१-१०-१६५७

—लेखक

विषय-सूची

—:०:—

डाक्टर शहद

शहद का इतिहास

शहद एक अमृतोपम खाद्य पदार्थ है। जिस किसी मीठी चीज की हमें तारीफ करनी होती है तो हम उसकी उपमा शहद से देते हैं और कहते हैं 'यह तो शहद जैसी मीठी है।' प्राचीन समय में संसार में शहद ही मुख्य मधुर पदार्थ था। आयुर्वेद में शहद की चर्चा विस्तृत रूप से की गयी है। वैद्यक-शास्त्र तो शहद की महिमा गाते नहीं थकता। वेदों और शास्त्रों में शहद की गणना पवित्र पदार्थों में की गयी है, और पुराणों में वर्णित दुग्ध आदि के सात समुद्रों में एक मधु के समुद्र की भी कल्पना की गयी है। ईसाइयों और मुसलमानों के धर्म ग्रन्थों में भी शहद स्वर्गीय पदार्थ माना गया है। धार्मिक कृत्यों में शहद का प्रयोग आदि काल से होता चला आ रहा है। बालक के जन्मते ही उसको घी मिश्रित शहद चटाकर उसका जातकर्म-संस्कार किया जाता है। विवाह-संस्कार में भी मधु के बिना मधुपर्क-विधि सम्पन्न नहीं होती। इसी प्रकार उपनयन आदि लगभग सभी संस्कार में बिना शहद के काम नहीं

चलता। दूध, घी, दही, शहद और मिश्री, पञ्चामृत कहलाते हैं, जिससे भगवान् का स्नान और पूजन होता है। अर्थात्, यदि शहद का संयोग न हो तो भगवान् की पूजा के लिये पञ्चामृत बन ही नहीं सकता। चैत्र, वैशाख मासों के नाम शहद अथवा मधु के नाम पर ही 'मधुमास' पड़ा है। यात्रा आरम्भ करने के पूर्व मधु मिला दही खाना शुभ माना जाता है। यहाँ तक कि एक हिन्दू के मरने के बाद बिना शहद के श्राद्ध एवं पिण्ड-दान भी पूरा नहीं होता है।

प्राचीन यूनान की दंत-कथाओं में देवताओं के भोजन 'एम्ब्रोसिया' की, जो शहद से ही बनता था, भूरि-भूरि प्रशंसा की गयी है। रूस देश शहद के चमत्कारी प्रभाव से सदा प्रभावित रहा और आज भी है। प्राचीन चीन में भी शहद को पवित्र और स्वास्थ्यवर्द्धक पदार्थ मान-कर उसका प्रयोग आहार और औषधि के रूप में, प्रचुरता से होता था। चीन ही क्यों, संसार के सभी देशों के साधारण जन चिरकाल से शहद को रोगों के निवारण में प्रयोग करते आ रहे हैं। प्राचीन मिस्र की चित्रलिपियों में शहद के गुणकारी प्रभावों का वर्णन पाया गया है। प्राचीन काल के महान हकीम तथा चिकित्सा-शास्त्र के पिता 'हिपोक्रट्स' शहद के सेवन से

ही १०७ वर्ष तक जिये। वह शहद से ही कितने ही रोगों का इलाज सफलता के साथ करते थे। इतिहास-कार 'नेस्टर' के, जो ११ वीं शताब्दी में हुआ था, ऐति-हासिक विवरणों में हम रूस में मधु-मक्खी-पालन में प्राप्त उच्च स्तरीय प्रवीणता का वर्णन पाते हैं। उस प्राचीनकाल में ही रूसी मधु का संसार के भिन्न-भिन्न देशों को विस्तृत रूप से निर्यात होता था। सोवियत शासन काल में वैज्ञानिकों ने नये ढंग से मानव-शरीर पर शहद के प्रभाव का सर्वांगीण अध्ययन किया और उससे विविध रोगों की चिकित्सा पर आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त किए।

खेद है, जो अमृत तुल्य शहद आदिकाल से मानव-भोजन का एक परमावश्यक अंग रहता चला आया है, उसको आज हम भारतवासी विष तुल्य सफेद चीनी के आगे भूले से जा रहे हैं। संसार के अन्य देशों, जैसे अमेरिका, युरोप, आस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड आदि के शहद-व्यवसायी तो शहद की पैदावार को आज भी टनों और वैगनों में तौलते हैं। एक संयुक्त राज्य में ही शहद की पैदावार औसतन १७,२२,२६,८७० पौंड है। अमेरिका को हर साल शहद के व्यवसाय से लग-भग ९ करोड़ रुपये का लाभ होता है।

शहद के अनेक नाम

सोम, प्राण, देवभोजन, आयु, पुष्प-रस, पुष्प रसोद्भव, पुष्पासव, माक्षीक, सारध, क्षौद्र, मधु, माध्वीक, तथा पित्र्य, आदि शहद के अनेक नाम हैं। अंग्रेजी में इसे 'हनी' और लैटिन में 'मेल' कहते हैं।

शहद कैसे बनता है ?

इस वैज्ञानिक युग में भी शहद का बनाना मनुष्य के बस की बात नहीं है। इसे तो केवल मधु-मक्खियाँ और एक खास जाति के भौंरे ही बना सकते हैं। चीनी, गुड़, मनुष्य अपने बुद्धिबल से मशीन द्वारा तय्यार कर सकता है। पर शहद मशीन द्वारा उत्पन्न नहीं किया जा सकता। शहद तो वस्तुत: प्रकृति का एक वरदान है जो मधु-मक्खियों द्वारा ही हमें प्राप्त होता है।

सभी पौधों में प्रकृतितः चीनी की उत्पत्ति होती है जिससे उनका पोषण होता है, खासकर उनके पुष्पों में गर्भाधान के बाद गर्भ (फल) की वृद्धि और पोषण के लिये तो इस चीनी की बड़ी जरूरत होती है। उस समय चीनी पौधों के रग-रग से खिंच कर पुष्पों की ओर बहता रहता है। और पुष्प, ठीक इसी समय पृथ्वी, जल, तथा सूर्य-किरणों आदि से शक्ति प्राप्त करके पूर्ण

विकसित हो चुकते हैं, और उनके मकरंद में उपर्युक्त चीनी की मात्रा इतनी बढ़ जाती है कि वह पुष्प की आवश्यकता से अधिक हो जाता है। अतः वह आवश्यकता से अधिक बढ़ी हुई उस चीनी को बाहर निकाल देता है जो फूल की पंखड़ियों के प्याले में एकत्र हो जाती है। और तभी मधु-मक्खियाँ अपने स्वाभाविक ढ़ंग से मकरंद के उस अतिरिक्त पुष्पासव (चीनी) को चूसकर अपने छत्ते की कोठरियों में भविष्य के लिए उसे इकट्ठा करती हैं। मकरंद की यह चीनी मधु मक्खियों का भोजन है जिसकी खोज में चारों ओर दूर-दूर तक उड़ती हुई मक्खियाँ फूलों पर बैठती हैं और अपनी लम्बी जीभ से उसको खींचकर अपने पेट में भर लेती हैं, जहाँ पहुँचकर मकरंद की चीनी या पुष्पासव मधुर मधु के रूप में बदल जाता है। हिसाब लगाकर देखा गया है कि एक सेर मकरंद की चीनी इकट्ठा करने के लिये मक्खियों को कम-से-कम ७५ लाख फूलों पर बैठना पड़ता है तथा फूलों की तलाश में बहुत दूर-दूर तक भटकना पड़ता हैं, क्योंकि एक छत्ते में रहनेवाली हजारों मक्खियों के लिए काफी फूल एक ही जगह नहीं मिल सकते।

मकरंद की चीनी से शहद बनना उसी समय से शुरू

हो जाता है जिस समय मक्खी अपनी लम्बी जीभ से फूल के मकरंद की चीनी को खींचना आरम्भ करती है। पर उस समय तक वह काफी गाढ़ा नहीं हुआ रहता, अपितु पानी की तरह बहुत पतला रहता है। अत: वह अपक्व शहद होता है जिसमें जल का अंश विशेष होता है। इस अपक्व शहद को जब मधु-मक्खियाँ अपने छत्ते की कोठरियों में जमा करके उसे अपने परों से पंखा करके सुखाती हैं, साथ ही अपने मुँह की लार उसमें मिलाकर उसे गाढ़ा करती हैं, तब कहीं जाकर वह पतला और अपक्व मधु, गाढ़ा और पक्व मधु बनता है, जो बहुत मीठा और अधिक दिनों तक बिना बिगड़े टिकने योग्य हो जाता है। मधु-मक्खियों के मुँह की लार मिलने से शहद में अनेक प्रकार के गुण उत्पन्न हो जाते हैं, जिससे वह एक उच्च कोटि का स्वास्थ्य-वर्द्धक खाद्य पदार्थ बन जाता है और अनेक रोगों के लिये राम-बाण औषधि भी। छत्ते की जिस कोठरी का शहद पक कर तैयार हो जाता है, शहद की मक्खी उस कोठरी को मोम से बन्द कर देती है।

फूलों के सुगंधित अंश की ही मधु में प्रधानता होती है।

छत्ते से शहद निकालना

जिस वृक्ष या स्थान पर पक्व मधु से भरा छत्ता हो, उसके पास घास-फूस या उपलों का इस प्रकार धुआँ करे कि धुएँ से विकल होकर मधु मक्खियाँ छत्ते को छोड़ दें और भाग जायँ, फिर कम्बल से शरीर को ढँक कर तुरंत छत्ते को काट ले और उसे साफ बर्तन में रखे। तत्पश्चात् छत्ते की अण्डे-बच्चेवाली कोठरियों को, कच्चे शहद से भरी कोठरियों को, तथा बहुत पुराने, खराब, और काले शहद से भरी कोठरियों को काट कर फेंक दे। उसके बाद पूरी सफाई से और बिना हाथ लगाये, साफ लकड़ी के टुकड़े से कुचल कर, शुद्ध शहद से भरी छत्ते की बाकी कोठरियों से शुद्ध शहद प्राप्त करे। ऐसा शहद भोजन और औषधियों में प्रयोग करने से रासायन का कार्य करता है।

मधु-मक्खी पालकों द्वारा आधुनिक 'हनी एक्स्ट्रैक्टर-यन्त्र' के जरिये कृत्रिम पेटियों से रखे शहद से भरे हुये चौखटों से बिना एक मक्खी मारे निकाला हुआ शहद भी विशुद्ध होता है। ऐसा शहद पारदर्शक, जलीय, श्वेत आदि रंगों में मधुर, सुस्वादु, और सुगन्धित होता है, जो सालों तक अच्छी अवस्था में रखा जा सकता है।

शहद का रासायनिक संघटन

शहद में एक नहीं तीन-तीन शर्कराओं का सम्मिश्रण होता है। वे शर्कराएँ—द्रक्षोज, इक्षोज, तथा लेबुलोज। औसत शहद का रासायनिक संघटन निम्नलिखित अनुसार होता है—

जल १४ भाग या १७.२० प्रतिशत।

मिठास ७८ भाग, जिसमें द्राक्षोज ३४.०० प्रतिशत लेबुलोज ३९.१० प्रतिशत, डेक्स्ट्रेन ०.४५ प्रतिशत, सैंकैरोस ०.४० प्रतिशत, तथा ग्लूकोस ४०.५ प्रतिशत होता है।

खनिज द्रव १२ भाग या ०.७५ प्रतिशत या लौह, फास्फोरस, कैल्सियम, पोटैशियम, गंधक, मैंगनीज १-१ प्रतिशत। ये खनिज तत्त्व शहद में इस सुन्दर रीति से मिले रहते हैं कि उनसे रक्त के लाल कणों की वृद्धि में बड़ी सहायता मिलती है।

फॉर्मिक एसिड १.१० प्रतिशत

गोंद पुष्पराग, तथा अन्य चिपचिपे पदार्थ ४ भाग, जिसमें मैलिक एसिड ०.३० प्रतिशत एसिटिक एसिड ०.२० प्रतिशत, मोम ०.९० प्रतिशत, तथा रेजिन्स, उड्डनशील तेल, एवं डायास्टेस आदि ३.८० प्रतिशत होता है।

प्रोटीन १.८० प्रतिशत।

विटामिन, वसा, तथा पुष्परेणु आदि पोषक तत्त्व आवश्यकतानुसार विद्यमान होते हैं।

एक पाव शुद्ध मधु के १४५० कैलोरी होती हैं, अथवा एक चम्मच मधु में ७५ कैलोरी।

शहद में उपर्युक्त पोषक तत्त्वों की पर्याप्त मात्रा होनेसेही संसार के सभी वैज्ञानिकों एवं आहार-शास्त्रियों को एक स्वर से कहना पड़ा कि शहद सबके लिये एक उत्कृष्ट आहार है और औषधि भी।

नकली और असली शहद की पहचान

नकली और असली शहद की पहचान बहुत मुश्किल है। पानी से भरे बर्तन ने डालने से असली शहद बर्तन की पेंदी में बैठ जाता है, पानी पर तैरता या उसमें आसानी से घुलता नहीं। पर असली शहद की यह कोई निश्चित पहचान नहीं है। कहते हैं, असली शहद से तर रुई की बत्ती जलाने से तेल से तर बत्ती की तरह जलने लगती है, लेकिन इस कथन में भी सत्यता नहीं है। अतः असली शहद हम उसी को कह सकते हैं जो हमारी आँखों के सामने से छत्ते से निकाला जाय।

आजकल आकर्षक होने के कारण सफेद चीनी का व्यवहार सर्वत्र बढ़ता जा रहा है, पर उसके कारण पाच-

नागों और ज्ञानतन्तुओं के जो रोग पैदा हो रहे हैं उनकी ओर बहुत कम लोगों का ध्यान जा रहा है। शहद के सम्बन्ध में भी कुछ इसी तरह की बात हो रही है। कुछ नासमझ लोग आकर्षक और टिकाऊ बनाने के लिये शहद को भी वर्णहीन बनाने लगे हैं। इस शोधन क्रिया का स्वाभाविक परिणाम यह होता है कि यह भी सफेद चीनी की तरह ही निष्प्राण और रोगोत्पादक हो जाता है। बाजारू शहद जो खुले तौर पर बिकता है और अधिकांश बन्द डब्बे वाला भी असली नहीं होता, अपितु उसमें शीरा मिला होता है। ऐसे शहद को भूले से भी असली शहद की जगह इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

शहद कब, कितना, और कैसे खायें ?

शहद को किसी वक्त और किसी मौसम में खाकर लाभ उठाया जा सकता है। पर कुछ वैद्यों का कहना है कि वर्षा ऋतु में शहद का प्रयोग विशेष लाभकारी होता है। ऐसा भी कहा जाता है कि शहद तासीर में गर्म होता है, इसलिये गर्मियों में इसका सेवन कम या बिलकुल ही नहीं होना चाहिए। पर इस कथन में सत्यता का लेशमात्र भी अंश नहीं है। प्रातःकाल खाली पेट शहद का उपयोग करना सबसे अच्छा है। दिन में

भोजन करने के बाद शहद खाना विशेष लाभदायक नहीं होता।

शहद की मात्रा छोटे बच्चों के लिये ६ माशा, बालकों के लिये ८ माशा, और बड़ों के लिये सवातोला ठीक रहती है। आवश्यकता से अधिक शहद खा लेने से कई प्रकार के उपद्रव होते हैं जिसकी चिकित्सा मुश्किल से हो पाती है, ऐसा महर्षि चरक का मत है।

शहद किसी अन्य खाद्य अथवा पेय वस्तु, जैसे रोटी, जल आदि के साथ खाने से अधिक लाभ करता है। जल में मिलाकर और उसमें नींबू का रस निचोड़कर पीना, शहद सेवन करने का एक उत्कृष्ट तरीका है। धारोष्ण-दूध और फल के रस में भी शहद मिलाकर पीना लाभप्रद होता है। एक चम्मच शहद इसके लिये काफी होता है। छोटे बच्चों को शहद प्रायः माता के दूध में मिलाकर चटाना ठीक रहता है। योरोप वाले तो चाय में चीनी की जगह शहद मिलाकर पीने लगे हैं। मगर हम इसकी सिफारिश नहीं करते क्योंकि चाय तो हर हालत में एक नुकसान करने वाली चीज है, चाहे उसमें अमृत डालकर ही क्यों न पिया जाय।

शहद कैसे खाना मना है ?

अकेले शहद खाने के बाद कुछ लोगों के पेट में

तकलीफ मालूम होती है। इसका कारण यह है कि शहद पेट में पहुँचकर उसकी दीवारों से फौरन आर्द्रता खींचने लगता है जिससे पेट में खुश्की पैदा हो जाती है जो तकलीफ का कारण होती है। ऐसी दशा में शहद को ठंढे पानी में मिलाकर सेवन करने से किसी प्रकार की तकलीफ नहीं हो सकती।

अग्नि की सीधी गर्मी शहद के उपयोगी गुणों को खो देती है, इसलिये शहद को गरम करके खाना या अधिक गरम चीजों के साथ खाना ठीक नहीं है। शहद खाने के बाद धूम्र-पान करना हानि करता है। शहद के साथ मछली और दूध खाने से कोढ़ हो सकता है। इसी प्रकार अधिक गरम जल, कमल बीज, मूली, मांस, तथा मकोय में से किसी के साथ शहद का सेवन लाभकारी नहीं सिद्ध हो सकता।

शहद और पानी विशेषकर बरसात का पानी, बराबर-बराबर मात्रा में मिलाकर पीना भी हानिकारक होता है।

कहते हैं घी, तेल, चर्बी, या किसी भी चिकनाई के साथ शहद बराबर-बराबर मात्रा में मिलाकर खाने से विष-सा प्रभाव करता है।

शहद की किस्में

देश, काल, जल-वायु, फूलों के प्रकार, भूमि जिस पर

फल उगते हैं, तथा छोटी, बड़ी, एवं विषैली मक्खियों और भौंरों का प्रभाव शहद की किस्म, रंग, और स्वाद पर पड़ता है। इसलिये शहद रंगरहित, सफेद, लाल, पीला, काला, भूरा, गहरा भूरा, हल्का पीला, गहरा मटमैला, हल्का काला, हल्का हरा, पतला, गाढ़ा, तथा रवादार आदि कई किस्म और रंग-रूप का होता है।

शहद का स्वाद और गन्ध नींबू, नारंगी, गुलाब, आदि किस्म-किस्म के फूलों के उड़नशील पदार्थों पर निर्भर है, जिन पर से वह प्राप्त किया जाता है। पर सच बात तो यह है कि शहद में कोई खास स्वाद या गन्ध नहीं होता। यह इसलिये कि शहद विभिन्न प्रकार के बहुत से फूलों के मकरंद के रसों का सम्मिश्रण होता है।

गाढ़े लाल या हल्के काले रंग का गाढ़ा शहद सर्वोत्तम होता है, क्योंकि उसमें अपेक्षाकृत लोहे की मात्रा अधिक होती है। हल्के रंग का पारदर्शी शहद भी अच्छा माना जाता है।

छोटी मक्खियों का शहद बड़ी मक्खियों के शहद से कही अच्छा होता है, और बड़ी मक्खियों का शहद भौंरों के शहद से अधिक मीठा और बढ़िया होता है।

गुण के अनुसार शहद की अनेक किस्में होती हैं, जिनमें से कुछ का उल्लेख नीचे किया जाता है:—

शाही शहद

यह शहद स्वयं मधु मक्खियों के लिये दुर्लभ होता है, फिर आदमियों के लिये कैसे सुलभ हो सकता है ? शाही मधु यदि मिले तो वह मनुष्य के लिये बहुमूल्य भोजन बन सकता है, क्योंकि मांस और खून को बनाने के लिये आवश्यक ३० प्रकार के 'ऐमिनो-एसिडों' (एक प्रकार के प्रोटीन पदार्थ) में से लगभग २० इस शाही शहद में विद्यमान होते हैं। इस बात कोटोरन्टो यूनिवर्सिटी (यू० एस० ए०) की बाष्टिङ्ग इंस्टीट्यूट के वैज्ञानिकों ने पता लगाया है।

मधु-मक्खियाँ फूलों के मकरंद के रस को चूस-चूसकर जिस मामूली शहद को अपने छत्तों में जमा करती हैं, वह उनका अपना साधारण भोजन होता है। अर्थात्, वह शहद छत्ते में रहने वाली जनता का भोजन होता है। परन्तु शाही शहद एकदम ही खास चीज होती है। साधारण मक्खियों को यह सूँघने को भी नहीं मिलता। कारण, यह शहद उनकी रानी और केवल रानी के लिये सुरक्षित होता है। रानीमक्खी कोरानी बनाने वाली शक्ति की प्राप्ति शाही शहद ही से होती है। यदि शिशुरानी को खाने के लिये यह शाही शहद न दिया जाय और उसे

साधारण शहद पर ही पाला-पोसा जाय तो वह बड़ी होकर रानी मक्खी कदापि न बन सकेगी, बल्कि मजदूर मक्खी बनेगी और प्रजनन में उसे कोई रुचि नहीं होगी। शाही शहद के सेवन से ही रानी मक्खी न केवल सबसे अधिक बड़े शरीरवाली बन जाती है, अपितु वह प्रतिदिन १५०० से २००० तक अण्डे भी दे सकती है। साथ ही वह दूसरी सब मक्खियों से बहुत अधिक दिनों तक जीती भी है। अतः कोई कारण नहीं कि यह शाही शहद मनुष्य के लिये भी अमृत तुल्य न सिद्ध हो।

शाही शहद स्वाद में मीठा नहीं, अपितु तीखा होता है, रंग में जलीय श्वेत जो रख छोड़ने पर पीला पड़ जाता है। पुष्पराग और मकरंद की अपेक्षा जिनसे कि यह छत्ते में तय्यार होता है, इसमें १७ गुना पेंटोथेनिक एसिड विद्यमान रहता है। इस शहद के एक-एक बूँद में मानों जीवन-रस भरा होता है। यह वास्तव में मधु मक्खियों के मुख की ग्रन्थियों से निकलने वाला स्राव है, जो गुण में अमृत तुल्य होता है।

वैज्ञानिकों ने प्रयोग-शालाओं में प्रयोग करके सिद्ध किया है कि—

(१) शाही शहद के सेवन से आयु अधिक लम्बी हो जाती है।

(२) मनुष्य का शरीर सदा-सर्वदा पूर्ण रूप से स्वस्थ रहता है।

(३) दिमागी काम, बिना किसी प्रकार की थकावट के, बहुत समय तक किया जा सकता है।

(४) भूख खूब लगती है और कब्ज नहीं होता।

(५) अल्प विकसित बच्चे तेजी से विकसित होने लगते हैं।

(६) यदि कोई बीमारी या किसी प्रकार की शारीरिक थकावट हो, तो वह दूर हो जाती है।

(७) बूढ़े जवान बन जाते हैं। इत्यादि।

कहा जाता है कि मैक्सिको में शाही शहद का भाव १००० रुपये प्रति तोला है।

छोटी मक्खियों का शहद

नीले-पीले मिश्रित रंग की छोटी मक्खियों का शहद, जिनकी पीठ पर काली, सफेद, और भूरी रेखाएँ होती हैं, भूरे रंग का होता है। यह प्रयोग में लाने योग्य उत्तम शहद होता है। यह तासीर में ठंढा, हल्का, लसदार, तनिक-सी कड़वाहट लिए हुए मीठा, कफ को नाश करनेवाला, तथा जमे हुये कफ को उखाड़ कर निकाल देनेवाला होता है, खाँसी, दमा, और क्षय में

गुणकारी होता है। फेफड़ों में हुए घाव को ठीक करता है। बहते हुए खून को रोकता है। दस्तों को बंद करता है। नेत्र रोगों में लाभकारी होता है। तथा मूत्र सम्बन्धी रोगों को ठीक करता है।

जंगली खैरा मक्खियों का शहद

ये मक्खियाँ भी छोटी मक्खियों के रंग की ही या भूरी होती हैं, पर उनसे अधिक मोटी होती हैं। ये जंगलों में अपने छत्ते अधिक बनाती हैं। इनका शहद तेल की तरह तरल होता है। गुण में, छोटी मक्खियों के शहद के बाद इसी शहद का नम्बर है। यह हल्का और तासीर में मातदिल होता है। यह शहद खाँसी, दमा, क्षय, फेफड़ों के घाव, काँवर-रोग, बवासीर, तथा नेत्र-रोगों आदि में लाभकारी है।

पहाड़ी मक्खियों का शहद

हिमालय के जंगलों में एक प्रकार की भूरे और पीले रंग की मधु मक्खियाँ पायी जाती हैं, जिनके शहद का रंग भी भूरा या पीला होता है। गुण में, यह तीसरे नम्बर का शहद है यह शहद तासीर में ठंढा, प्यास को शान्त करनेवाला, भारी, लसदार, तृप्तिकारक, तथा

रक्त-पित्त, सफेद कोढ़, कृमि, प्रमेह, एवं विष-विकार को दूर करनेवाला होता है।

भौंरों का शहद

भौंरों का शहद सफेद और निर्मल होता है। यह तासीर में ठंढा, भारी, मधुर, लसदार, तृप्तिकारक, प्यास को बुझानेवाला, मुख के बिगड़े स्वाद को ठीक करनेवाला; बहता खून बंद करनेवाला; तथा सर घूमना, मानसिक कष्ट, विष-विकार, एवं मूत्र सम्बन्धी रोगों को नाश करनेवाला होता है।

ठोस शहद

सभी प्रकार के शहद साधारण तौर पर तरल होते हैं; पर जब वे अधिक पुराने पड़ जाते हैं तो दानेदार और ठोस हो जाते हैं। तरल शहद की अपेक्षा ठोस शहद अधिक बलकारक और वीर्यवर्द्धक होता है। क्योंकि शहद में एक खास बात है कि यह जितना गाढ़ा होता है उतना ही उसमें एक प्रकार के 'फार्मिक' नाम की एसिड (पिपीलिकाम्ल) की अधिकता होती है, और उतना ही वह अधिक अच्छा, मीठा, गुणकारी, तथा अधिक दिनों तक टिकने वाला होता है। ऐसा शहद, यदि वायु प्रवेश न करने वाली मुहर-बंद बोतलों में रखा जाय, तो

अनेक वर्षों तक खराब न हो। साथ-ही-साथ उसमें रखे हुए अन्य खाद्य पदार्थ जैसे फल, मुरब्बे आदि भी ज्यों के त्यों बने रहें। यह इस प्रकार के शहद की एक विलक्षण विशेषता है। खसिया पहाड़ियों में बसनेवाली कुछ जातियाँ मृतक शरीर को इस प्रकार के शहद में डुबोकर बहुत समय तक सुरक्षित रखती हैं। मिस्र देश के प्राचीन निवासी भी इस काम के लिये गाढ़े शहद का ही प्रयोग करते थे।

कच्चा शहद

जैसा कि ऊपर लिखा जा चुका है, कि मधु मक्खियाँ फूलों के मकरंद से जो तरल पुष्पासव अपनी सूड़ों से खींचकर छत्ते की कोठरियों में लाकर भरती हैं, वह सच्चे अर्थों में शहद नहीं होता। हाँ, उसे कच्चा या अपक्व शहद कह सकते हैं, जो खाने या किसी प्रकार के प्रयोग के योग्य बिल्कुल नहीं होता। यह जल्दी खराब भी हो जाता है।

पक्का शहद

कच्चे शहद को छत्ते की कोठरियों में भरने के बाद मधु मक्खियाँ उस पर अपने परों से हवा करके उसमें स्थित जल को सुखाती हैं, जिससे वह थोड़ा गाढ़ा हो

जाता है। उसके बाद मधु मक्खियाँ अपने मुख की लार मिलाकर उसे यथेष्ट गाढ़ा बना देती हैं, जिससे उसमें पक्व शहद के सभी गुण आ जाते हैं। इस प्रकार का पक्का शहद अनिश्चित काल तक शुद्ध और गुणकारी बना रहता है। मिस्र की पुरानी कब्रों में ३००० साल बाद भी जो शहद अच्छी अवस्था में पाया गया है, वह पक्के शहद के इसी विलक्षण गुण के कारण सम्भव हो सका है। सन् १९२३ की बात है कि वैज्ञानिकगण मिस्र के फराओ तूतेन खामेन के पिरामिड में घुसे। वहाँ उन्हें एक पात्र मधु का मिला जो ३३०० वर्षों से भी नहीं बिगड़ा था।

पुराना शहद

जो पक्का शहद छत्ते से निकालने के बाद कम-से कम एक साल तक पड़ा रहता है, उसे पुराना शहद कहते हैं। ऐसा शहद हल्का होता है और कफ, मोटापा, और चर्बी को छाँटता है, तथा त्रिदोष से उत्पन्न विकारों को दूर करता है।

जहरीला शहद

जहरीले पेड़ों के फूलों से मकरंद एकत्र करके जब मधु मक्खियाँ शहद बनाती हैं, तो वह शहद जहरीला होता

है, जिसके खाने से जहर खाने के समान कष्टदायक लक्षण पैदा होते हैं। यूनानी इतिहास लेखक गोनोफोन ने अपनी एक पुस्तक में लिखा है कि जहरीला शहद खाने से एक बार बहुत से सैनिक बीमार पड़ गये थे। अतः उत्तम-मध्यम शहद के विषय में थोड़ा सतर्क रहने की भी बड़ी जरूरत है।

श्री रमेश बेदी ने अपनी पुस्तक 'शहद : मोम' में लिखा है कि पुत्तिका जाति अर्थात् पिङ्गल वर्ण (नील-पीत मिश्रित) की बड़ी और अत्यन्त विषैली मक्खियों का शहद, जो मुख्यतया विषैले फूलों से रस खींचकर शहद बनाती हैं, जिसका रंग घी के समान होता है, गरम और रुक्ष होता है, वायु को कुपित करता है, नशा लाता है तथा प्रमेह रोग उत्पन्न करता है; पर कष्ट से पेशाब आने में गुणकारी, तथा घावों को सुखाता है।

शहद के शक्तिवर्द्धक गुण

दुर्बलता दूर करने और तुरंत शक्ति बढ़ाने के लिये शहद के समान गुणकारी वस्तु संसार में अन्य कोई नहीं है। कारण, मधु-मक्खियों द्वारा पुष्पों से पुष्पासव चूसा जाने के बाद, पहले वह उनके मुख और उदर में पचता है, बाद में वह पची हुई वस्तु भविष्य में भोजन के काम

आने के लिये छत्तों में जमा की जाती है। अतः शहद एक सर्वथा पचा पचाया भोजन होता है, जो हमारे शरीर में जाकर ५ मिनट के भीतर ही शरीर के किसी भी पाचन-यन्त्र को बिना तनिक-सा भी कष्ट दिये पचकर शरीर में मिल जाता है। शारीरिक जीवन-शक्ति को इस कार्य में नाममात्र को ही मेहनत करनी पड़ती है। शरीर के भीतर प्रवेश करते ही पच जाना और उसके फलस्वरूप अधिक से अधिक शक्ति उत्पन्न करना, शहद के भोजन की सबसे बड़ी विशेषता है।

शहद शरीर की मांस पेशियों को सबसे अधिक शक्ति देता है। इसी कारण कभी विश्राम न लेने वाली और शरीर की सबसे बड़ी मांस पेशी हृदय के लिए शहद अत्यन्त लाभदायक सिद्ध होता है। वैद्यों और डाक्टरों का अनुभव है कि जो सदा शहद का सेवन करता है उसका हृदय इतना सशक्त हो जाता है कि उस पर राजयक्ष्मा तथा हृदय-रोगों का आक्रमण नहीं होता, साथ ही वह अन्य रोगों से भी बचा रहता है। वैद्यक में शहद को 'योगवाही' कहा गया है। अर्थात्, शहद जिस योग, औषधि, अथवा खाद्य के साथ मिलाकर सेवन किया जाता है, वह उस योग, औषधि, अथवा खाद्य की शक्ति एवं प्रभाव को दुगना कर देता है।

एक छोटे चम्मच भर शहद से मनुष्य को सौ कैलोरी की शक्ति प्राप्त होती है जो लगभग पाव भर ताजे फलों से प्राप्त शक्ति के बराबर होती है।

शहद के सेवन से मन्दाग्नि दूर होकर भूख बढ़ती है, जिससे वीर्य उत्तम और अधिक बनता है, जो मैथुन-शक्ति में वृद्धि का कारण होता है।

विशुद्ध शहद में एक साथ ही तीन-तीन प्रकार की शर्कराएँ—इक्षु-शर्करा, द्राक्षा-शर्करा, तथा फल-शर्करा, पायी जाती हैं, जिनमें पिछली दो प्रकार की शर्कराएँ शहद में ७५ प्रतिशत तक होती हैं। प्रसिद्ध शक्तिवर्द्धक ग्लूकोस, जिसकी डाक्टर लोग बड़ी प्रशंसा करते हैं शहद में पायी जानेवाली इन दो शर्कराओं के शक्ति-वर्द्धक गुण के सामने कुछ नहीं है।

शहद पहले ही से पचा हुआ और एक सर्वाङ्गपूर्ण पौष्टिक भोजन होने के कारण बाल, वृद्ध, स्त्री, पुरुष, युवा, युवती, नीरोग, रोगी आदि सभी के लिये सभी दशाओं में समान रूप से उपयोगी होता है।

बच्चों को प्रथम नौ मास, यदि दूध के साथ-साथ शहद भी दिया जाया करे तो उनका विकास शीघ्र हो, और वे काफी शक्तिशाली एवं हृस्ट-पुष्ट भी हो जायँ, साथ ही

उन्हें कोई रोग भी न सतावे और उनके दाँत भी ठीक समय पर आसानी से तथा बिना किसी तकलीफ के निकल आवें। इस सम्बन्ध में अमेरिका के डाक्टर केलाग के स्वास्थ्यगृह में एक बार परीक्षण किया गया, जिसका यह परिणाम निकला कि जिन बच्चों को शहद दिया गया वे अन्य बच्चों की अपेक्षा अधिक मोटे-ताजे और बलवान बन गये। डाक्टर केलाग का कथन है कि जो लोग अपने बालकों को शक्तिशाली बनाकर रोगों से उन्हें बचाना चाहें, उनको चाहिए कि भूलकर भी उनको कभी खाँड़, मिश्री, गुड़ या चीनी न खिलावें, अपितु उनकी जगह बकरी के दूध में शुद्ध शहद मिलाकर पिलावें या अकेला शहद ही चटावें।

जिस समय बच्चा पैदा होता है उस समय माँ के स्तन में दूध नहीं होता। दूध १२ से २४ घंटे बाद आता है। उस समय यदि कोई भोजन नवजात शिशु की जीवनी-शक्ति को जगाये रखने के लिये दिया जा सकता है तो वह शहद ही है।

शहद, गर्भवतीस्त्री तथा जच्चा के लिये भी, एक शक्तिदायक खाद्य है। गर्भवती स्त्री को नियमित रूप से शहद देने से पेट में बच्चे की शरीर-रचना में सहायता

मिलती है, तथा बच्चा स्वस्थ पैदा होता है। जननी के उत्तम स्वास्थ्य, सौन्दर्य, एवं शक्ति के लिये भी, प्रसव से, प्रसव से छः महीने प्रथम से, तथा प्रसव के बाद भी उसे शहद का सेवन ज़रूर करना चाहिए।

रोगी और कमजोर व्यक्तियों को शहद इसलिये लाभ करता है कि वह शीघ्र पच कर उन्हें शक्ति प्रदान करता है। बूढ़े व्यक्ति यदि उचित मात्रा में शहद का नित्य सेवन करें तो वे थोड़े ही काल में तगड़े हो जायँ।

कठिन परिश्रम करने वालों के लिये भी शहद बहुत उपयोगी होता है और उसकी खोई हुई शक्ति को शीघ्र वापस ला देता है। क्योंकि परिश्रम से थकावट आने पर शहद लेने से उसे पचाने के लिये आमाशयिक रसों की जरूरत नहीं पड़ती, अपितु वह रक्त द्वारा सीधे आत्मसात् कर लिया जाता है, और शीघ्र ही शक्ति के रूप में परिणत हो जाता है। शहद के इसी गुण के कारण आज से दो हजार वर्ष पहले यूनान में खेल प्रतियोगिता में भाग लेनेवाले व्यक्तियों को खेल का अभ्यास कराते समय अधिक मात्रा में शहद खाने का भी अभ्यास कराया जाता था। आज भी बहुत ऊँचे पर्वत पर चढ़नेवाले, लम्बी तैराकी में भाग लेनेवाले, तथा समुद्र की गहरी

जलराशि में गोता लगा कर खोज करने वाले व्यक्तियों को पर्याप्त काल तक अधिक शहद खाने का अभ्यास कराया जाता है। सन् १९३७ ई० में ऐटलांटिक समुद्र में डूबे हुये 'लुसिटानिया' नामक पोत के ध्वंसावशेष को ढूँढ़ निकालने वालों को रोज डेढ़ पौंड शहद अभ्यास के दिनों में खिलाया जाता था।

शहद इतना शक्तिशाली इसलिये होता है, क्योंकि वह महाशक्तिशाली पञ्च महाभूतों—आकाश, वायु, अग्नि, जल, एवं पृथ्वी—का सार है। यह रसों का अंत भी है, अर्थात् इससे बढ़कर कोई अन्य स्वादिष्ट और मधुर पदार्थ होता ही नहीं। शहद को दूध आदि किसी भी पेय अथवा खाद्य पदार्थ के साथ मिला दीजिये, यह उसके स्वाद, गुण, पौष्टिकता को असाधारण रूप से बढ़ा देगा।

शहद, आयु को लम्बी करता है।

प्राचीन यूनान के दार्शनिक और चिकित्सक शहद को आयु की वृद्धि करनेवाला मानते थे और इसीलिये वे अपने दैनिक भोजन में इसे प्रमुख स्थान दिया करते थे। इन दार्शनिकों में से एक तो ११५ वर्ष की अवस्था में मरा। वह शहद को ही इस दीर्घ जीवन का कारण बताता

था। एक और दार्शनिक भी बराबर शहद का उपयोग किया करता था, पर १०९ वर्ष की अवस्था तक पहुँचते-पहुँचते वह जीवन से ऊब गया, इसलिये उसने खाना-पीना बन्द कर दिया। रोमन इतिहासकार प्लूटार्क ने प्राचीन ब्रिटेन निवासियों के सम्बन्ध में लिखा है कि वे १२० वर्ष की अवस्था में वृद्ध हुआ करते थे, जिसका मुख्य कारण शहद का भरपूर उपयोग था। उन दिनों ब्रिटेन द्वीप तरह-तरह के पुष्पों से आच्छादित रहता था और मधु मक्खियों का पालन वहाँ के लोगों का मुख्य व्यवसाय था।

मधु से जीवन बढ़ता है, ऐसा ऋषि दयानन्द ने भी लिखा है।

शहद, शरीर की सुन्दरता बढ़ता है।

सुन्दर वही व्यक्ति कहलाता है अथवा होता है जो पूर्ण स्वस्थ हो। शहद का नियमित रूप से सेवन करने वाला निश्चय ही पूर्ण स्वस्थ होता है। अतः उसका सुन्दर भी होना अवश्यम्भावी है। शहद से रक्त साफ होता है तथा बढ़ता भी है इसीलिये शरीर के रंग को निखारने, सौन्दर्य बढ़ाने, तथा शरीर की त्वचा को कोमल बनाने में शहद बेजोड़ सिद्ध होता है।

यदि कोई शहद को चेहरे और बदन पर रोज मलकर डेढ़-दो घंटे बाद धो डाला करे, तो उसका सौंदर्य अक्षय हो सकता है। अच्छे साबुनों में इसलिये शहद का प्रयोग होता है।

चेहरे की झुर्रियाँ मिटाकर यदि उसे आकर्षक और सुन्दर बनाना हो, तो एक चम्मच शहद, एक चम्मच बेसन या मैदा, तथा एक चम्मच नींबू का रस, थोड़े से पानी में फेटकर पतली लेई-सा बनाकर चेहरे पर फैला दे और धीरे-धीरे मालिश करे। कुछ देर बाद पानी से धोकर पोंछ डाले। ऐसा सप्ताह में २-३ बार करे।

मनुष्य लाख यत्न करे पर यदि उसके मन में उत्साह और उमंग नहीं है, आनन्द नहीं है, तो वह पूर्ण स्वस्थ होने पर भी सुन्दर नहीं दिखेगा। पर शहद के प्रयोग से मनुष्य को आनन्द, सन्तोष, तथा तृप्ति आदि दैवी गुणों को भी प्राप्ति होती है, जिससे उसकी सुन्दरता में चार चाँद लग जाते हैं।

शहद के सेवन से शरीर ही नहीं, वाणी भी सुन्दर हो जाती है। अर्थात्, कण्ठ-स्वर सुरीला और मधुर हो जाता है जिससे ऐसा कण्ठवाला सबको मोह लेता है।

शहद, मनुष्य को चरित्रवान बनाता है।

कहते हैं, पूर्ण स्वस्थ शरीरवाले का मस्तिष्क भी पूर्ण

स्वस्थ और परिष्कृत होता है। अतः शहद का नियमित रूप से सेवन करके अपने शरीर को पूर्ण स्वस्थ बनाने वाले का मस्तिष्क निश्चय ही स्वच्छ और विवेकपूर्ण बनेगा। और यह कौन नहीं जानता कि विवेकपूर्ण मस्तिष्क वाला मनुष्य ही चरित्रवान होता है? बाइबिल में लिखा है कि जब हजरत ईसा पैदा होंगे, तो वह शहद और मक्खन खायँगे, जिससे वह बुराई को छोड़कर अच्छाई को चुन सकें। तात्पर्य यह कि शहद के सेवन से मनुष्य में विवेक शक्ति की जागृति हो जाती है जिससे वह अच्छा, नेक और चरित्रवान बन जाता है। मुसलमानों के विश्वास के अनुसार जन्नत में विशुद्ध शहद की नदियाँ बहती हैं, यह कथन भी उपर्युक्त तथ्य की ओर ही इशारा करता है।

शहद—रोगों की दवा

औषधि के रूप में शहद, हानिरहित, मृदुविरेचक तथा कफ-निःसारक है। साथ-ही-साथ अति शीघ्र जीवन-शक्ति को बढ़ा देने वाला होने के कारण यह लगभग सभी प्रकार के रोगों में लाभकारी सिद्ध होता है। शहद की इस विलक्षण रोगनिवारक शक्ति को देखकर ही स्विट्जरलैंड के एक डाक्टर ने एक बार कहा था कि

अगर लोग शहद के गुणों को जान जायँगे तो हम डाक्टर तो भूखों मरने लगेंगे। तात्पर्य यह कि शहद के प्रयोग से जब जनता रोगों से मुक्त रहने लगेगी तो डाक्टरों की रोजी निश्चय ही मारी जायगी।

इंग्लैण्ड में सैक्सन लोगों के समय से शहद औषधि-रूप में व्यवहार होना शुरू हुआ, पर भारतवर्ष के लोग तो सदैव से ही इसे औषधि के रूप में प्रयोग करना जानते हैं। हृदय को शक्ति देने वाले पदार्थ के रूप में शहद चरक के समय से ही प्रयोग किया जा रहा है। विष पिये जाने पर, तथा वमन, विरेचन कराने आदि, सब प्रक्रियाओं से पूर्व हृदय की रक्षा करना आवश्यक है, जिसके लिये शहद खिलाना एकमात्र उपाय है।

शरीर की निर्बलता

(१) आधा सेर मांस की अपेक्षा, आध सेर शहद तीनगुना अधिक पोषक होता है, और यदि शुद्ध शहद के साथ ताजा फल और धारोष्ण दूध को मिलाकर उसे भोजन का रूप दिया जाय तो वह अमृत के समान गुण करता है जिससे निर्बलता अतिशीघ्र आश्चर्यजनक रूप से दूर हो जाती है।

(२) थोड़े अंकुरित चनों के साथ शहद नाश्ता के रूप में खाने से शरीर पुष्ट होता है।

(३) दूध, मक्खन या प्याज के साथ शहद का प्रतिदिन प्रातःकाल सेवन शरीर को शक्ति प्रदान करता है। एक सेर दूध में एक छटाँक शहद काफी होता है।

(४) प्रतिदिन शहद के साथ रोटी खाने से स्फूर्ति बढ़ती है।

मस्तिष्क की निर्बलता

(१) प्रतिदिन प्रातःकाल मलाई के साथ शहद खाने से मस्तिष्क बलवान होता है।

(२) शाम को ८-१० कागजी बादाम छीलकर पानी में भिगो दे। सुबह को उन पर का लाल छिल्का उतारकर एक-एक बादाम को चन्दन की तरह घिस डाले। तत्पश्चात थोड़ा-सा शहद डालकर उसका शरबत बना ले और पी जाय। ऐसा कुछ दिन करने से मस्तिष्क बहुत बलिष्ट हो जाता है। इच्छा हो तो शरबत में थोड़ा धारोष्ण दूध भी मिला ले।

हृदय की दुर्बलता

कड़ी बीमारियों में जैसे टायफायड ज्वर, निमोनिया आदि, जिसमें आँतों का कार्य बहुत मंद पड़ जाता है और जिगर अधिक दुर्बल हो जाता है, हृदय को ऐसे भोजन की जरूरत होती है जिसके पचाने में और

रक्त-संचार में पहुँचाने के लिये आँतों और जिगर को कम से कम मेहनत करनी पड़े। वह भोजन निश्चय शहद ही है, जो पचा हुआ भोजन होता है और जिसको पुनः पचाने के लिये आँतों और जिगर को कम से कम क्या, कुछ भी मेहनत नहीं करनी पड़ती, तथा जो यकृतसंस्थान से सीधे रक्त में मिलकर शरीर को पोषण एवं हृदय को शक्ति देता है।

यदि हृदय-दौर्बल्य अधिक बढ़ जाने के कारण रोगी को मूर्च्छा आ जाय तो उस समय शहद को हल्के गुनगुने पानी में देना बड़ा लाभ करता है अन्य दशाओं में उसे ठंढ़े पानी में ही मिलाकर देना चाहिए।

राजयक्ष्मा, दमा, आदि फेफड़ों के रोगों में

जो मनुष्य नित्यप्रति थोड़े शहद का सेवन करता है उसके फेफड़े इतने मजबूत हो जाते हैं और उसका रक्त ऐसा साफ रहता है कि उसे फेफड़े के रोग होते ही नहीं। राजयक्ष्मा, दमा आदि फेफड़ों के रोग हो जाने पर भी शहद के नियमित रूप से सेवन करने से इन रोगों में असाधारण ढंग से सुधार होते देखा गया है। मास्को के एक चिकित्सालय में केवल शहद से क्षय के रोगियों के एक दल की अभी हाल में चिकित्सा की गयी।

प्रत्येक रोगी को दिन भर में लगभग १ सेर तक शहद दिया जाता था। परिणाम यह हुआ कि केवल एक मास में ही उन रोगियों का वजन बढ़ गया, खाँसी घट गयी, हालत पहले से बहुत अच्छी हो गयी, तथा रक्त-रचना में काफी सुधार हो गया।

कीटाणु से फैलनेवाले एवं सड़न पैदा करनेवाले चर्म रोगों में

शहद एक मूल्यवान कीटाणु नाशक द्रव्य है। किसी रोग के कीटाणु इसके सेवन से नष्ट हुए बिना नहीं रहते। बाहर के कीटाणु तो इसमें पनप ही नहीं सकते। वैज्ञानिक प्रयोगों से पता चला है कि शहद में टायफायड के कीटाणु ४८ घंटे में और मंद टायफायड के कीटाणु २४ घंटे में ही मर जाते हैं। अतिसार के कीटाणु तो १० घंटे से अधिक नहीं टिकने पाते।

सड़न पैदा करनेवाले चर्म रोगों, जैसे जहरीले घाव, फोड़े-फुन्सियाँ, आग की जलन, फफोला, खेसरा, खुजली, कारबंकल, कुष्ट तथा चेचक आदि रोगों पर शहद का प्रयोग जादू-का काम करता है। जख्मों और फोड़े-फुन्सियों को ठीक करने के लिये शहद का प्रयोग लोग अति प्राचीनकाल से करते आए हैं। आज भी

जर्मनी में जख्म पर पट्टी बांधते समय इसे लगाया करते हैं। आग से जले पर तात्कालिक उपचार के रूप में शहद का प्रयोग युरोप के बहुत से देशों में होता रहा है, और अपने यहाँ भी कास आदि रोगों में अनुपान के रूप में इसे काम में लाया करते हैं।

खेसरा, खुजली, कारबंकल, तथा जहरीले फोड़ों आदि पर शहद की पट्टी लगाने से वे आसानी और शीघ्रता से साफ होकर भर जाते हैं। चर्म रोगों में शहद को सिरके में मिलाकर प्रयोग करना चाहिए। चेचक की जलन मिटाने के लिये शहद को बासी पानी में मिलाकर पिलाना चाहिए।

अपच और कब्ज

सभी डाक्टर और वैद्य इस तथ्य से एकमत हैं कि दुनिया में जितने भी रोग हैं लगभग सभी की उत्पत्ति अपच और कब्ज से होती है। इसलिये कब्ज या कोष्ठबद्धता को रोगों की नानी कहा जाता है। शहद अपच को दूर करता है और कब्ज को तोड़ता है क्योंकि यह हल्का और रेचक होता है, जिससे पेट आसानी से साफ हो जाया करता है। शहद में पाया जानेवाला वसा-अम्ल आँतों में गति उत्पन्न करता है

जिससे शहद सेवन करनेवाले को कोष्ठबद्धता-रोग कभी नहीं सताता। साथ ही शहद जठराग्नि को प्रदीप्त करने-वाला होने के कारण शहद अपच होने को रोकता है।

रात को सोते समय एक चम्मच शहद ठंढे जल में पीने से सबेरे अच्छा शौच हो जाता है। एक छटाँक शहद और एक कागजी नींबू का रस ठंढे पानी में मिलाकर रोज प्रातःकाल पीने से कुछ ही दिनों में भयानक से भयानक कब्ज भी दूर हो जाता है।

मोटापा और कफ विकार

मोटापा और कफ-विकार को दूर करने के लिये शहद से बढ़कर दुनिया में अन्य कोई वस्तु नहीं है। मोटापा वास्तव में सारे शरीर का कब्ज है। अतः शहद जो कब्ज को दूर करने में अद्वितीय है, मोटापा की भी रामबाण औषधि है। मोटापा दूर करने के लिये प्रतिदिन प्रातः-काल खाली पेट ठंढे पानी और शहद का एक गिलास घोल कुछ दिनों तक पीना चाहिए।

खाँसी

सुबह-शाम एक चम्मच शहद में आधा चम्मच काली तुलसी की पत्तियों का रस मिलाकर चाटने से खाँसी अच्छी हो जाती है। दिन में दो-तीन बार केवल शहद

का शरबत पीने से भी खाँसी में लाभ होता है।

सर्दी-जुकाम

शहद का नित्यप्रति सेवन करनेवाला सर्दी-जुकाम से बचा रहता है। एक प्याला गुनगुने पानी में एक नींबू निचोड़कर और रुचि के अनुसार उसमें शहद मिलाकर रात को सोने से पहले पी जायँ, तो दो-तीन दिनों में सर्दी जुकाम ठीक हो जायगा। दिन में तीन-चार बार तुलसी की पत्तियों की चाय में शहद मिलाकर पीने, दो छटाँक गुनगुने पानी में आधा तोला शहद मिलाकर नाक के रास्ते सुड़ककर मुखसे निकालने, तथा पाँच तोले शहद में १½ माशा फिटकरी, ८ छटाँक पानी, और १½ माशा नमक मिलाकर गरारा करने से बिगड़े से बिगड़ा जुकाम भी ठीक हो जाता है।

ज्वर

ज्वर की दशा में गुनगुने पानी में शहद और नींबू ा रस मिलाकर दिन में २-३ बार पोने से ज्वर का वेग कम हो जाता है।

पेट और आँतों के रोग और घाव

पेट और आँतों के भीतरी घावों एवं अन्य रोगों में एक प्याला पानी में एक चम्मच शहद सुबह, शाम और

दोपहर को देना चाहिए। बढ़े हुये रोग में रोगी को प्रतिदिन लगभग ½ छटाँक शहद देना चाहिए। इससे पेट का दर्द, अफरा, मतली, तथा पित्त-विकार आदि सभी पेट के रोग दूर हो जाते हैं।

भूख न लगना

आधा कागजी नींबू का रस और शहद गुनगुने पानी में मिलाकर पीने से भोजन जल्द हजम होता है, भूख खुलकर लगती है, तन्दुरुस्ती ठीक रहती है, खून साफ होता है, तथा नया रक्त बनता है।

वीर्य-दोष, नामर्दी, प्रमेह

दूध में शहद मिलाकर कुछ दिनों तक सेवन करने से नामर्दी, प्रमेहादि सभी वीर्य दोष दूर हो जाते हैं। कारण, दूध में फलों की शर्करा जो पौष्टिक होती है, बहुत कम होती है जिसकी कमी शहद के योग से पूरी हो जाती है, जिससे शहद-दूध का मिश्रण शरीर के लिये अमृत का काम करता है। प्रमेह में तो केवल शहद-रोटी के भोजन से ही लाभ होते देखा गया है। बरसात के पानी के साथ शहद का सेवन मैथुन-शक्ति की कमी को दूर करता है।

हड्डी का टेढ़ा होना अथवा टूटना

टेढ़ी हुई अथवा टूटी हुई हड्डी को ठीक से बैठाकर

उस पर शहद और घी के मिश्रण का लेप करना चाहिए। उसके बाद लकड़ी की पटरी आदि लगाकर पट्टी बाँध देनी चाहिए। दिन में तीन बार शहद और ठंढे जल का घोल भी रोगी को पिलाना चाहिए।

बिषैले कीड़ों के डंक मारने पर

डंक मारने का मामूली दर्द तो उस स्थान पर केवल शहद मल देने से ही ठीक हो जाता है। पर यदि दर्द अधिक हो और दर्द की जगह सूजन और जलन भी हो, तो नीम की पत्तियों के साथ शहद पानी में उबालकर उसके भाप से उस स्थान को सेंकने से डंक मारने का सारा कष्ट अवश्य दूर हो जाता है।

मांसपेशियों का टूटना या फटना

कड़ी चोट लगने पर अक्सर शरीर की मांसपेशियाँ कट या फट जाती हैं अथवा टूट जाती हैं। उस स्थान पर शहद-घी का लेप लगाकर उस पर पट्टी बाँध देना चाहिए। ऐसा करने से कुछ ही दिनों में फटी, टूटी मांसपेशियाँ जुड़ जायँगी। पट्टी बाँधने के साथ-साथ शहद का भोजन करना भी जरूरी है।

शरीर से खून जाना

शरीर के किसी स्थान से खून बह रहा हो और वह

बंद न होता हो, तो उस स्थान पर शहद का लेप लगा-कर पट्टी बाँध दीजिए, खून का बहना फौरन बन्द हो जायगा। कारण, शरीर के रस-स्रावी मार्गों में घुसकर शहद स्रोतों को शुद्ध कर देता है।

बालों का झड़ना

एक भाग शहद को दो भाग नींबू के रस के साथ मिलाकर, बालों की जड़ों में रोज मलने और थोड़ी देर बाद धो डालने से कुछ ही दिनों में बालों का झड़ना बंद हो जाता है।

नेत्र-रोग

नेत्र-रोगों के लिये शहद, विशेषकर कमल का शहद, एक ही दवा है। इसके लिये रात को सोते समय शहद के पानी से आँखों को धोकर शहद का अंजन लगाना चाहिए, या शहद की एक बूंद रोगी की आँख में टपकाना चाहिए।

रक्ताल्पता

बदन में खून कम पड़ने से जब वह पीला दिखने लगता है तो उसे रक्ताल्पता रोग कहते हैं। दिन में तीन बार नियम पूर्वक शहद का शर्बत पीने से कुछ दिनों में ही इस रोग से छुटकारा पाया जा सकता है।

अधिक प्यास लगना

ठंढे पानी में शहद घोलकर पीने, तथा उसीसे कुल्ली और गरारा करने से इस रोग से छुटकारा मिल जाता है।

गुर्दों के रोग

गुर्दों अर्थात् मूत्राशय के रोग शहद का शर्बत पीने से शान्त हो जाते हैं।

बच्चों का अफरा-रोग

माता के दूध में शहद मिलाकर चटाने से बच्चों का अफरा-रोग अच्छा हो जाता है। यदि बच्चे को किसी कारण से उसकी माता का दूध न मिलता हो और उसका गुजारा डब्बे के दूध या गाय-बकरी के दूध पर होता हो, तो शहद उस ऊपरी दूध में ही मिलाकर बच्चे को देना चाहिए। ऐसा करने से बच्चे का पोषण अच्छा होगा और वह अफरा आदि रोगों से भी बचा रहेगा।

बच्चों की मिठाई खाने की आदत

बहुत से बच्चों को, उनके माँ-बाप की असावधानी के कारण, अधिक मीठा या मिठाई खाने की बुरी आदत पड़ जाती है, जो छोड़ाये नहीं छूटती। ऐसे बच्चों को चीनी या गुड़ की मिठाई की जगह शहद खाने को देना चाहिए। ऐसा करने से धीरे-धीरे व मिठाई खाना छोड़ देंगे और इस तरह मिठाई खाने से पैदा होने वाली हानियों से बच जायँगे।

बच्चों का सुखण्डी रोग

सुखण्डी-रोग में बच्चे अनायास सूखते चले जाते हैं। यह उनके लिये अति भयानक रोग है। इस रोग में दूध के साथ शुद्ध शहद मिलाकर कुछ दिनों तक पिलाना बड़ा लाभ करता है।

पेट में कीड़े

पेट और आँतों में अधिक गंदगी जमा हो जाने के कारण वहाँ छोटे-बड़े अनेक प्रकार के कीड़ों की उत्पत्ति हो जाती है, जिससे आदमी का पोषण रुक जाता है और शरीर पीला पड़कर छीजने लगता है। ऐसी दशा में शहद को दही के साथ सेवन करने से कुछ ही दिनों में पेट के कीड़े मर कर बाहर निकल आते हैं और नये कीड़ों की उत्पत्ति बंद हो जाती है।

अनिद्रा-रोग

नींद न आने की बीमारी बड़ी बुरी होती है। रात को सोते समय एक चम्मच शहद ठंढ़े पानी से मिलाकर नित्यप्रति पीने से थोड़े ही दिनों में अच्छी नींद आने लगती है।

थकावट

आजकल थकावट के लिये लोग चाय का व्यवहार

करने लगे हैं। पर उनको क्या पता कि चाय द्वारा दूर हुई थकावट उनके लिये बड़ी महँगी पड़ती है और झूठी है। थकावट के लिये आप शहद के शरबत का इस्तेमाल कीजिए और उसके लाभ को ख़ुद अनुभव कीजिए।

पथरी

पथरी रोग के लिये शहद का प्रयोग लाभ के साथ किया जा सकता है। इसके लिये रोगी को सप्ताह में कुल मिलाकर कम से कम सवा या डेढ़ पाउंड शहद जरूर खाना चाहिए।

बवासीर

शहद का भोजन करने और उसी को बवासीर के मस्सों पर नित्यप्रति मलने से बवासीर शीघ्र अच्छी हो जाती है।

गला बैठना

सर्दी लग जाने तथा अधिक बोलने या गाने-चिल्लाने से अक्सर गला बैठ जाया करता है। उस समय गुनगुने पानी में शहद मिलाकर, उस पानी से दिन में दो-तीन बार गरारा करने से गला खुल जायगा।

मोतीझरा

मोतीझरा या टायफायड में रोगी को कुछ भी खाने को नहीं दिया जाता। पर शहद ही एक ऐसा खाद्य पदार्थ है जिसे इस रोग में देने से वह रोग के जोर को

तो कम करता ही है, साथ ही साथ रोगी की शक्ति को भी स्थिर रखता है।

निमोनिया

निमोनिया में फेफड़ों में कफ जकड़ जाता है जिससे रोगी की दशा बहुत बिगड़ जाती है और कभी-कभी तो जान पर ही आ बनती है। ऐसी दशा में शहद का प्रयोग गुनगुने पानी के साथ बहुत लाभ करता है। स्मरण रहे, कफ छाँटने के लिये शहद से बढ़कर गुणकारी वस्तु और कोई नहीं है।

पीलिया

पीलिया-रोग में रोगी का शरीर, आँखें, मल, मूत्र, पसीना, आदि सभी पीले रंग का हो जाता है, कमजोरी बढ़ जाती है और रोगी को कभी-कभी ज्वर भी आ जाया करता है। इस रोग में रोगी को दिन में तीन बार शहद का एक गिलास शरबत आधे कागजी नींबू का रस मिलाकर देना चाहिए। थोड़े दिनों में सब शिकायतें दूर हो जायँगी।

वायु-विकार

वायु से पेट फूलना, डकारें आना, आदि में शहद का सेवन बहुत लाभ करता है। इन रोगों के शहद में शरबत में कागजी नींबू का रस निचोड़ कर पीना चाहिए।

दस्त

दस्त, अतिसार, और ग्रीष्मातिसार में शहद को ठंढे पानी में मिलाकर कई बार पीना चाहिए।

जिगर-रोग

जिगर के रोगों में शहद का शरबत बहुत लाभ करता है।

गठिया

इस रोग में शहद का शरबत कागजी नींबू का रस डालकर कुछ दिनों तक पीना चाहिए।

हिचकी

हिचकी-रोग की भी शहद एक अचूक औषधि है।

अधिक शराब पीने से उत्पन्न रोग

अधिक शराब पीने से हृदय-दौर्बल्य आदि अनेक रोग पैदा हो जाते हैं जिनकी दवा कोई है तो वह शुद्ध शहद सेवन है। दिन में तीन-चार बार शहद को ठंढ़े पानी में मिलाकर पीना चाहिए।

विष-विकार में

विष खा लेने से जो शरीर में उपद्रव होते हैं उनको शहद का शरबत आश्चर्यजनक रूप से दूर कर देता है।

त्रिदोष

वात, पित्त, कफ जब एक साथ कुपित होते हैं तो वह त्रिदोष कहलाता है। इसमें शहद को गुनगुने पानी में मिलाकर पिलाना चाहिए।

—:o:—

❀ स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें ❀

अमृतसागर नागरी सजिल्द	...	१००)००
अदरक, सोंठ, हल्दी, पीपल	...	४)००
अंगूर, अनार, सेब, संतरा	...	४)००
इलाजुल्गुर्बा नागरी	...	३८)००
पपीता, केला, अमरूद, शरीफा	...	६)००
माधव निदान सजिल्द	...	५०)००
चाय के गुण और दोष	...	६)००
नींबू और उसके सौ उपयोग	...	४)००
डाक्टर दूध	...	६)००
डाक्टर तुलसी	...	६)००
डाक्टर आम	...	४)००
डाक्टर गन्ना	...	४)००
डाक्टर जल	...	४)००
डाक्टर त्रिफला	...	६)००
डाक्टर गेहूँ और डाक्टर चना	...	६)००
डाक्टर बेल	...	४)००
दाल	...	४)००
जामुन और उसके सौ उपयोग	...	६)००
दूध और दूध से बनी चीजें	...	४)००
प्याज के उपयोग	...	४)००
टमाटर, करैला, बैंगन, परवल	...	६)००
नीम और उसके सौ उपयोग	...	५)००
मिट्टी चिकित्सा	...	४)००
मूली, गाजर, शलजम, चुकन्दर	...	६)००
लहसुन के उपयोग	...	६)००
सूखे मेवे	...	४)००
सोयाबीन	...	६)००
तम्बाकू के गुण और दोष	...	४)००

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,

पोस्ट बाक्स ८५, १—त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—२२६००१